



GRIEB-GEMÜSE-SUPPE MIT FLOHSAMEN

4x



VORBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
KOCHZEIT 25 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD Leicht

ZUTATEN VATA

150 g Sellerieknolle
2 Stk. Karotten
½ Fenchelknolle
1 TL Braune Senfsamen
½ TL Koriander gemahlen
¼ TL Ingwer gemahlen
¼ TL Gelbwurz gemahlen
1,5 EL Ghee
4-6 EL Weizengrieß
1 TL Flohsamen gemahlen
1 l Wasser
Steinsalz und Pfeffer nach Bedarf

ZUTATEN PITTA

150 g Sellerieknolle
2 Stk. Karotten
½ Fenchelknolle
1 TL Braune Senfsamen
½ TL Koriander gemahlen
¼ TL Gelbwurz gemahlen
1 EL Ghee
4-6 EL Dinkelgrieß
1 TL Flohsamen gemahlen
1 l Wasser
Steinsalz und Pfeffer nach Bedarf

ZUTATEN KAPHA

150 g Sellerieknolle
2 Stk. Karotten
½ Fenchelknolle
1 TL Braune Senfsamen
½ TL Koriander gemahlen
¼ TL Ingwer gemahlen
¼ TL Gelbwurz gemahlen
½ TL Asafötida gemahlen
1 EL Ghee
4-6 EL Weizengrieß
1 TL Flohsamen gemahlen
1 l Wasser
Steinsalz und Pfeffer nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, schälen und würfelig schneiden.
2. Gewürze in Ghee anrösten.
3. Grieß unterrühren und Flohsamen beimengen.
4. Mit Wasser ablöschen.
5. Nach Bedarf salzen und pfeffern.

FEINSCHMECKER TIPP

Mit selbstgemachten Gemüsesud aufgießen und 1 Schuss Obers verfeinern.

TIPP

Mit Kresse/Sprossen garnieren.